Islamic Manners Of

Drinking, Eating & Sleeping With Scientific Interpretation in

Daily Life

Compiled by

Moulana Ghulam Nabi Shah Naqshbandi

Publisher : Shah Educational Society, Hyderabad-23

Eating

Drinking

Sleeping

ISLAMIC MANNERS

of

Drinking

Eating & Sleeping

with Scientific Interpretation

in

DAILY LIFE

Compiled by

Moulana Ghulam Nabi Shah Naqshbandi

Khateeb Jame Masjid Sunnipura
Rashtrapathi Road, Secuderabad
Cell : 9391349104

Price : Rs. 10/-

Publisher

Shah Educational Society

 # 17-2-1209/13, Yaqoot Pura, Hyderabad-23

Allah's name the most beneficent and merciful

QURAN: YA BANEE AADAMA KHUZOO ZEENATA KUM INDA KULLU MASJIDIN VA KULOO WASHRA BOO WALA TUSRIFOO INNAHOO LA YUHIBBUL MUSRIFEEN

MEANING: O' CHILDREN OF ADAM WEAR CLEAN CLOTHES AT THE TIME OF EVERY WORSHIP &USE PERFUME. EAT AND DRINK BUT NEVER TRANSGRESS, AS ALLAH TALA DOES NOT LIKE THE TRANSGRESSORS.

DIRECTIVE OF ALLAH TALA: IN THE ABOVE SAID VERSE ALLAH TALA HAS GIVEN A DIRECTIVE OF EATING AND DRINKING. SO ALL OF US HAVE TO EAT AND DRINK ACCORDING TO THE RIGHT MANNER SHOWN BY OUR NABI (P.B.U.H)

ISLAM THE COMPREHENSIVE DEEN:

OUR NABI (P.B.U.H) HAS PRACTICALLY SHOWN US EVERY SMALL DETAIL OF THE RIGHT WAY OF LIFE FROM BIRTH TO THE BURIAL IF WE FOLLOW THE PATH ALLAH TALA HAS SHOWN US BY OUR NABI (P.B.U.H)

IN KUNTUM TUBIBBON ALLAHA
FATTABI UNEE YUHBIBKUMU ALLAH

MEANING: ALLAH TALA WILL LOVE THOSE WHO OBEY NABI (SAWS)

GLORY OF SUNNAH : *According to one hadeeth shareef,if one revives even one sunnah while muslim society is in confusion facing corruption then he will get the 'sawaab' of hundred shaheeds (Tebrani) some given, follow these and other sunnah &be successful*

soon after being slained whereas the person who tries to revive a sunnah will have to bear the rebukes, severe opposition and contempts at every moment of his life.

RIGHT WAY OF EATING

1. WASHING HANDS:

Wash both hands thrice up to wrists and take water in month and gargle. Wash the exterior of mouth also, and don't wipe the hands

(Shamail, Tirmizi)

BENEFITS: All of you know that to avoid bacteria washing is necessary ,hence Islam direct to wash hands before eating and not to wipe hands after washing as we will get bacteria again on our hands and washing will be useless. For doctor washing hands before an operation or even before touching the patient is thought necessary even though gloves are warm. From this we can understand the wisdom of Islamic ways.

GARGLING: By gargling and washing the lips, mouth will be cleaned completely and also the dryness of throat will remain no more.

2. PUTTING OFF SHOES BEFORE EATING: (Darmi)

BENEFITS: By this practice we will be comfortable while eating we can feel ease to sit for eating. In Western civilization they don't think this as necessary. They are used to eating at dining table. Ofcourse there are objection about this custom but if you are accuse- turned to eat at the table then if possible you may take off your shoes while sitting on chair to eat and place your feet on the shoes thus you can fulfill a sunnah and get the sawab.

3. EAT TOGETHER:

Don't eat separately (Ibn maja 4050,abudawood 4045)

BENEFITS: Our NABI (SAWS) said that those who eat together

shall be blessed by ALLAHTALA'S forgivness. There shall be 'barkath' in food stuff, ALLAH TALA will forgive all those who eat together. All the members will get required quantity of food and if we eat separately some will get more and other will get less. by the custom
of eating together equality and looking after one another need will be cultivated and above all mutual love and tenderness will be encouraged.

4. SITTING WHILE EATING:

There are three manners of sitting for eating.

1. Sitting on one foot while the other foot placed on the ground.

2. Sitting on both feet placed on the ground.(as we sit for Qaida)

3. Sitting on both soles of the feet touching the ground fully.

BENEFITS: Sitting on one foot will make the other leg's thigh to press the stomach, In this way we cannot eat more than the need and avoid indigestion. In the same way sitting on both feet will help us not to eat more than the required quantity for our health. Eating with both soles of feet placed on ground will help to eat moderately so that in journey we won't have face any health problem.

COMMENT:

1. *Animals eat while standing, Surplus quantity of food is necessary only for animals*

2. *In each sunnah there are innumerable benefits. Follow the way of prophet (SAWS) as Allah knows how many benefits are in every sunnah for humanity.*

5. EATING ON RED CLOTH (DASTARKHAN):

Place first Salt on Dasterkhan and then Curry Followed by other Dishes. *(Muslim Shareef).*

Benefits: *On Dastrakhan all the food will be saved, Our NABI (SAWS) used to eat on Dastrakhan and used to taste salt or curry before and after food. Tasting salt or curry will produce more saliva and other digestive juices which will help in digestion. Use of vinegar is very good for health. But, if any body has any disease he ought to be careful and taste only curry. In this case if the person feels sorry for his inability to follow the Sunnah Allah tala may forgive him and gives the 'Sawab'. INSHA ALLAH.*

6. DON'T SIT WITH BACK SUPPORT WHILE EATING:

(Bukhari, 3966, Abbudawood, 4005)

BENEFITS: *This way of sitting is inconvenient for eating and one has to often leave the support to get the items on Dastarkhan. Back support will cause pressure on waist and back thus may effect liver and respiratory system.*

7. DUA BEFORE EATING:

ALLAHUMMA BARIKLANA FEEMA RAZAQTANA WARZUQNA KHAIRAMMINHU BISMILLAHI WAALAA BARKATHILLAHI.

(Hawala: Bukhari, Tirmizi, Muslim, Abudawood, ibn Maja 3978- 3999)

MEANING: ALLAH TALA *please bestow 'barkath' in whatever we eat and out of them give me good things to eat. I am starting in the name of* ALLAH TALA *seeking his barkath. Human being struggles day and night to fulfill the basic need of food and once he*

gets the food he must eat in the name of ALLAH TALA and must be thankful to ALLAH TALA the provider. Thus INSHA ALLAHU TALA his eating will be considered as 'Ibadath'.(Prayer) if he follow the sunnah.

8. IF WE FORGET TO RECITE DUA:

BISMILLAHI AWWALAHOO WAAKHIRAHOO

(Trimizi, 3997, Abuddawood)

If we forget to recite the dua before eating them when ever we realise it we should recite it.

BENEFITS: If do not recite dua then shaitan will join with us in eating and there will no barkath in our food. So whenever we realize the mistake of forgetting the dua say

BISMILLAHI AWWALAHOO WAAKHIRAHOO *Thus 'Non Barkath' will turn into 'Barkath'.*

9. EATING WITH RIGHT HAND

1) Eating with Right Hand is Sunnah

2) Eating with Three Fingers (according to the need all five figures also can be used).

3) Eating the Food from the edge of the plate, as the barkath is bestowed on the middle of plate there are all sunnah.

(Bukhari, Muslim, Tirmizi, Ibn Majja, Abu Dawood 3957-3960-3992-4004)

BENEFITS: By eating with right hand we will get blessings of ALLAH TALA and NABI(SAWS). ALLAH TALA will bestow his 'Rahmath'. For every good work use right hand only. On judgement day good people will get their "AAMALNAAMA" (Deeds Record) in their right hands and non righteous will get it in their left hands.

THREE FINGERS: *NABI(SAWS) used to eat with three fingers. Those are fore finger. Middle finger and thumb* (Muslim-3962). *With three fingers little amount of food can be taken so that it can be masticated thoroughly and can be digested fully which is necessary for good health.*

MID OF THE PLATE: *In the middle of the food plate barkath is bestowed and that will be 'Rahmath' and 'noor' for us. Thus we shall be blessed with good health and Allah's pleasure.*

FIVE FINGERS: *There is no objection to use five fingers. If type of food so requires but using five fingers without any reason and taking lot of food is bad. Therefore we have to get rid of this habit which is not good for health.*

(10) RELIGIOUS TALK BEARS ISLAMIC SPIRIT :

Talking of wordly matters is Jewish and Christian Custom. Eating silently is custom of fire Worshipers. (Faizaan Sunnath P.770).

BENEFITS: Talking on Religious matters while eating will help to refresh the 'Iman' and food will become 'Noor' with this love of ALLAHTALA and NABI (SAWS) Will be boosted. But talking on worldly matters will create Diversity and the tongue will long for delicacies. Tongue Which likes only delicious items will ruin wealth and Health.

(11) DON'T TALK MUCH AND AVOID HUMOROUS TALK WHILE EATING:

BENEFITS: Excess of talking will prolong eating for Which host has to remain hungry and the guest too will feel discomfort. Hum our cause cough and satirical talks will hurt others ultimately will cause ill feelings between them so while eating don't be humorous and don't be satirical.

12. LOOK AFTER THE CHILDREN AND ELDERS AT DASTARKHAN:

(Ibn Maja, Bihhaqui, 4047 - 4048)

BENEFITS: We should look after the people present at Dastrakhan to at least the people on either side. We should specially observer whether Rice, Bread, Curry and Sweets are availed on Dastrakhan, we should repeatedly ask the people at Dastarkhan to take some more food or sweets thus Islamic brotherhood and love will be enhanced.

13. WE SHOULD NOT COMMENT ON FOOD WE DISLIKE

(Muslim 1834-3970)

BENEFITS: We should not comment on food we dislike as it may hurt the host or housewife. Our NABI (SAWS) disliked this behavior. We may leave the item we dislike. *(Hadeeth)*

14. DO NOT DRINK WATER REPEATEDLY WHILE EATING

(Bukhari, Muslim 1834-3970)

Our NABI (SAWS) never used to drink water while Eating unless it was necessary. Repeated drinking of Water while eating will lead to indigestion.

15. TAKE SMALL MORSELS AND MASTICATE THOROUGHLY:

BENEFITS: Masticate each morsel thoroughly so that it is digested easily. According to Hakeems and Doctors each morsel has to be masticated at least 20-30 times.

FOLLOW SUNNAH WITHOUT FEAR
FOR SUCCESS HERE AND HEREIN AFTER

16. PRAISE ALLAH TALA AND BE THANKFUL TO ALLAH TALA WHILE EATING ALLAHUMMA LAKAL HAMD WALA KASHHUKRAK

MEANING: OH! ALLAH TALA ALL praises to you and To you we are thankful.

BENEFITS: For Every third or fourth morsel praise and thank ALLAH TALA. Attention. The food which Comes before you is from the hard efforts of 360 hands (Hands that sow seed to the hand that cook) so, thank and praise ALLAH TALA for all this. What ever the work you do in the name of ALLAH TALA and end it with thanking ALLAH TALA will turn your work into "ibadath" (Worship).

17. DO NOT BLOW ON FOOD STUFF:

(Abudawood, Ibn Maja-4069)

BENEFITS: It is Sunnah not to eat or drink very hot things. According to the doctor and scientists hot food can damage tongue, throat, digestive system and liver. It may even cause cancer.

Don't blow on food because according to todays Scientists and doctors, the out coming breath possesses Particles and germs which can pollute the stuff. Our NABI (SAWS) has shown us fourteen hundred years ago not to blow on food. Each sunnah has its wisdom and benefits so, think and implement. It Remember according to" AAMAAL" life may become "JANNATH" or "JAHANNUM" (Heaven or Hell).

18. EAT THE FOOD FALLEN ON DASTARKHAN

(Muslim 3965-keemiya Saadath)

BENEFITS: Eat the Morsel fallen on "Dastarkhan" (Muslim) cleanness in one of the sign of Islam. So, what Ever falls on the clean "Dastarkhan" from the plate Should be eaten. Thus we shall give due respect to the "Rizq" and teach other also the value of "rizq". People in many countries are in the state of starvation. Today all the countries are trying to save food grain but in western countries their behavior is different, they are Used to wasting the food remaining in the plate, infact We are bound to account for every food grain before ALLAH TALA.

According to one saying eating the food fallen On Dastarkhan will help to mitigate one's pride and it will help to have noble children and it is considered as Meher for "Hoors" We must leave the tiny particles of the food on dastarkhan as the share of ants and insects. Follow the Sunnah of PROPHET (SAWS) you will be Successful here and hereafter.

19. IF YOU ARE A FAST EATER THEN EAT SLOWLY:

If you do this others too will not finish in hurry.

(Ibn Maja Bihaqi, 4047-4048 shurmail)

BENEFITS: Others will not remain hungry or obliged to eat in hurry.

20. EATING SWEET AND HONEY (Buqari-3977)

BENEFIT : Our NABI(SAWS) used to eat sweets fondly. Today many people are following this sunnah with full zest. Alas the major sunnah also are implemented with such a zest, how admiring will that be. Such sunnah are strong in memory, but the sunnah of tying stones on the stomach to overcome the hungry is been forgotten.

21. FINGERS SHOULD BE LICKED AND PLATE CLEANED. TASTE SALT IN THE END.

(Buqari,Muslim,3964-1844)

BENEFIT: With tasting salt in the end of meal cause recreation of saliva in the mouth which will help to digest the food. According to hakeems there are 70 benefits of salt for digestion.

NOTE: In case of any disease such as B.P. It is permissible to avoid salt.

PLATE :*Clean the plate by fingers .The plate in which our NABI(SAWS) ate was most clean* *(Ummul momineen Bibi Ayesha (R.A)*

THREE FINGERS: *Our NABI(SAWS) used to eat with three fingres and after eating used to lick the middle finger first then forefinger and thumb in the last.*

FIVE FINGERS: *Our NABI (SAWS)often had dates, bread and meat as food. So NABI(SAWS) used to eat with three fingers only but if we are having semi solids or rice we are compelled to use five fingers. So when we finish we should clean by licking middle finger first then fore finger followed by thumb and then the remaining fingers. Saliva will be produced with licking of fingers, this is also helpful for digestion and health.*

Each sunnah is wisdom
Each sunnah ensures health (Allah's grace)
Each sunnah bestows Rahath (forgiveness)
Each sunnah leads to Najath.

22. AFTER FINISHING FOOD RECITE 'DUA'

DUA: ALHAMDU LILLAHILLAZEE ATA AMANA WA SAQANA WA JAALNA MINAL MUSLIMEEN (AMEEN)

(I.Maja) (Nasa) (Bukhari)

MEANING: All the praises belongs to only ALLAH TALA who gave us food. Water and made us Muslims.
BENEFIT: By Reciting Dua after food our eating also Becomes ibadath. One who offer Dua after food will Get the sawab of 'Roza' (Fasting) (Abudawood - 4000)

23. AFTER FOOD WASH HANDS AND GARGLE AND THEN WIPE HANDS

(Tirmizi, Abudawood Ibn Maja 4012)

BENEFIT: After food wash hands with water (and Soap) so that the smell does not remain and wipe with Cloth.

WISDOM: According to one saying our NABI (SAWS) Used to rub his hands on face after washing and then Used to wipe them with towel. If the hands were more Oily NABI (SAWS) used to rub them on his feet and Soles as these will prevent cracks. After food when Hands are washed they will be clean and cool. And When we rub them on the face we feel cool effect on Face and on eyes and this will prevent wrinkles and Pimples.

24. AFTER FOOD CLEANING OF TEETH:

(Tribani, Abudawood)

Our NABI (SAWS) said that in my 'Ummath' those who Use 'Miswaak' in wazu and after food their teeth are the Best ones.

(Tibrani).

BENEFIT: With this practice we can get rid of the tiny Particles of food remained in between teeth and teeth will Remain strong and free from disease. Strong teeth Ensures good health.

Follow the Hadith Solve your problem on your own.

25. DOING 'MISWAAK' AFTER FOOD

(Tazkiratul Waizeen)

BENEFIT: By brushing the teeth, the teeth mouth and Throat will be cleaned. 'MISWAAK': There are 70 benefits of miswaak one the greatest benefits is tongue will pronounce kalima at the times of death, Now -a-day tooth brush is being used .So when miswaak stick is not available we must brush with the Niyyath of sunnah of Miswaak INSHA ALLAHU TALA we shall get equal sawab and benefits of Miswaak.
Do miswaak now and then because it has natural good Effect.

26. TAKING REST AFTER LUNCH *(Tirmizi)*

Our NABI (SAWS) used to take rest for a while soon after lunch. With this practice our body will get Sukoon (Comfort) and food will be digested easily and freshness and brightness can be felt.

27. DON'T SLEEP IMMEDIATELY AFTER DINNER.

(Tirmizi)

BENEFITS: This may caused indigestion therefore, it Is desirable to take a stroll after dinner. Offering isha namaz after dinners is good. According to Hakeem's after dinner at least 100 yards walking is necessary.

28. DUA AFTER FINISHING 'DAWATH'

(Muslim Shareef)

ALHAMDU LILLAHILLAZEE ATH AMANA WA SAQAANA WAJAALNA MINAL MUSLIMEEN. ALLAHUMMA AT IM MAN ATHAMANA WASQEE MAN SAQANA HUWA ASHIBANA WA

ARWANA WA ANAMA ALAINA WA AFZAL WA AKALA TAAMAKU MUL-ABRARI WA SALLATH ALAIKUMUL MALAIKA WA AFTARA INDA KUMUSSAAIMOON

(Muslim Shareef)

MEANING: All praises belongs to ALLAH TALA who feeds us and who made us Muslim oh! ALLAH TALA! He who feed us please feed him with best "Niyamath" Oh Host! Your food may be eaten by god fearing people and fasting people and upon you angles of 'Rahmath' May send Darood Salam. Feed the Hungry- Desreve the Jannah

RIGHT MANNERS OF DRINKING

1. WATER SHOULD BE DRUNK SITTING:

(Mishkath-2, Muslim Shareef 4059)

BENEFIT: We should drink water sitting. Drinking Water in hurry while standing may cause Hiccups and Gases, of course there is no strong objective for this yet it is 'Makrooh' (Detisted).

(Shumail Tirmizi)

AAB-E-ZAMZAM and remaining water of 'Wazu' should be drunk with much respect by standing and facing towards 'Qibla'

(Trimizi, Muslim, Buqari 4060, 4061)

2. WE SHOULD NOT DRINK WATER WITHOUT LOOKING INTO IT:

We should have a look into the Water before we drink whether in glass or bowl or cup in order to find the cleanness of water. Because of Carelessness many people suffer and even loose Health and even lives.

3. DRINKING OR EATING IN GOLDEN OR SILVER VESSELS IS PROHIBITED:

(Buqari, Muslim 4064-4063-4070).

BENEFITS: In Islam simplicity and equality are of prime Importance, so eating or drinking in gold or silver vessels Is prohibited. Otherwise pride and egoism will destroy Equality and unity of umma and wealth will be locked up In the way thus rehalation of wealth. In society is held up.

4. DRINKING WATER WITH RIGHT HAND:

(Bukhari, Tirmizi 3960)

We must drink water with right hand. In case while eating when right hand is covered with food then Lift the glass of water with left hand and give Support of right hand to the glass.

5. WE SHOULD DRINK WATER WITH THREE INTERVALS:

We should drink water with three Breaths (intervals) and the out coming breath Should not be in the vessel.

DOCTOR'S ADVICE: According to Hakeem's first take one sip take breath then two sips then take Breath followed by three sips, this is beneficial for Good health. If we do not take care and drink a glass of water only in one breath it may cause cough and gases and water drops may enter into respiratory Tract. Number of person faced many problems for Neglecting this "sunnah" sometimes it may even Prove fatal.

6. DUA FOR DRINKING:

BISMILLAHIRRAHMANIRRAHEEM *after drinking we Must say* ALHAMDULLILAH *WE should tell to the person Who served you water* SAQAKALLAHU KHAIRA. *Drinking water or juice in the name of* ALLAH TALA *will be beneficial to our health.*

By saying ALHAMDULILLAH, we are praising ALMIGHTY and the believer will get 'Sukoon' (Peace of Mind).

By saying SAQAKALLAHU KHAIR we are praying for him, who served water thus we can make him Happy and Islamic brother hood will be promoted. With Dua we can get Innumerable 'Sawab' and drinking of Water shall also be considered as "Ibadath".

7. ONE SHOULD BE MODERATE IN DRINKING WATER

(Shimail Tirmizi)

While eating or drinking we shall be careful of excess, because it is well known that "Prevention is better than Cure".

a) Don't blow on hot food or water: do not blow on hot food or water while eating or drinking because this is considered as 'Makrooh' since out coming breath Possesses impurities. Therefore, blowing on food and Water to be consumed is prohibited.

b) Don't drink water soon after finishing food:
BENEFITS: Do not drink water soon after food because food because It may cause indigestion; we should wait for at least 10. 15 minutes or more after finishing food.

c) Don't drink or eat too hot or too cold
BENEFITS: Very cold drinks will cause dental problems tooth may be uprooted in early age and very hot will cause defects in digestive system.

d) Don't drink water immediately after physical exercise or much tiresome work, Otherwise cold, sneezing and other health problem may occur.

e) Don't drink water soon after eating fruits: this can effect digestion. Thus drinking water after an interval will preserve nutrition. The water should not be too cold or too hot.

f) Don't drink water after bath or after intercourse can this may affect lungs and there is a possibility of severe disorder of the liver.

8. DRINK AAB-E-ZAM ZAM STANDING:

AAB-E-ZAM ZAM is sacred water and should drink with much respect therefore we should stand facing towards Qibla and drink AAB-E-ZAM ZAM.

AAB-E-ZAM ZAM can be drunk soon after eating food or after physical exercise because AAB-E-ZAM ZAM is the best water in the world which contain all minerals and other nutrients helpful for health.

DUA OF AAB-E-ZAM ZAM

DUA: ALLAHUMMA INNI ASALUKA ELMAN NAFIYA VA RIZQAN VASIYA VA SHIFAAAN MINKULLI DAAIN

RIGHT MANNER OF SLEEPING

WAJAALNA NAVMAKUM SUBATAN WAJALNALLAILA LEBASA *Quran* (*Alnnaba No.9-10*)

MEANING: "ALLAHTALA created sleep for rest and created night as covering." Night is therefore ment for sleeping. Our NABI (SAWS) taught the right ways of sleeping to his followers.

IMPORTANT THINGS TO BE NOTED BEFORE SLEEPING

1) CLOSE THE DOORS BEFORE SLEEPING:

(*Buqari, Tirmizi*)

The suggestion is to prevent thieves and wild animals from entering the house. Doors of elder's. Rooms also should be locked to prevent Sudden entry of children and others.

2) FOOD ITEMS AND FOOD GRAINS SHOULD BE KEPT SAFE BEFORE GOING TO SLEEP. (Buqari, Muslim-4086).

BENEFIT: Food items should be kept in closed vessels and food grains should be stored in containers safely, Clothes, Jewelers and money should be kept safely in Lockers.

3) KEEP A WATCH OVER CHILDREN: (Buqari, Muslim-4086)

We should see that all the children at home are safe to your satisfaction. Before you retire.

4) LANTERN OR FIRE SHOULD BE PUT OFF:

(Buqari, Muslim, 4088, Abudawood 4091)

BENEFITS: Wood, Coal, Kerosene or Petrol like fuels or gas stoves or cooking fire should be put off before sleeping to ensure safety. Light should be put off to avoid short circuits and for inducement for sleep but night rights can be used.

5) AVOID NARRATING FACTIOUS OR HORROR STORIES AT BED TIME

BENEFITS: Quran Hadees and stories of Islamic History will help Boost Iman. Whereas factious or horror stories will create fear in subconscious of children resulting in bad dreams and phobia.

6) CLEAN THE BEDDING THREE TIMES BEFORE SLEEPING (Buquari Tirmizi)

BENEFITS : Our NABI (SAWS) directed to clean bedding at least Three times before sleeping. In spite of bed been cleaned before yet there is a possibility of dirt or insects getting into the bed in the mean time.

7) SHOULD SLEEP AFTER ISHA NAMAZ

BENEFITS: Sleeping early in the night will help to have good sleep otherwise one has to struggle for sleep if he goes late to bed, Late night will also affect the health and more over it will be difficult to wake up early in the morning for Prayer.

8) DON'T SLEEP ON SUCH A ROOF WHICH HAS NO WALLS (PARAPET)

(Abudawood 4488 Trimizi 4489)

Do not sleep on a roof which has no parapet wall because it will not be safe and there will be no privacy.

9) THINGS MENTIONED BELOW SHOULD BE KEPT NEARBY BEFORE GOING TO SLEEP:

Water, Comb, Miswaak (brush) hair oil, surma, Rod (Lati), lantern (Torch, Lighter, bed lamp) Scissor, mirror, Shoes etc.

BENEFITS: Water should be kept nearer to the bed so that at night water will be easily available for drinking. Comb will be helpful to set hair and beard at anytime. Miswaak is useful to clean the mouth when you awake And Lati has to be kept to defend yourself from thieves, Enemies', dangerous insects and wild animals as the Case may be. Lighter/Lantern/Torch: these are important items Which should be kept handy.

ALHANDULILLAH Now-a-days we have many facilities Because of electricity but still there are frequent powers Failure so, a torch is necessary.

HAIR OIL: This is also necessary item, Scissors it Also has its importance and shoes or sleeper also are Important thing used either in day or at night, keeping these items nearer will help you to prepare

quickly in fajr now a days these are kept in attaches bathrooms. Before wearing shoes we must shake those at least Three times as 'Sunnah' and this will get rid of the dirt And insects if any, in the shoes.

10) ZIKR-E-ILAHI BEFORE SLEEPING:

Recite 'Tawooz' 'Tasmia' and along with these sura Fatiha and Ayatul Kursi, three Qul sura's (Iqlas, Falq, Nas). Darood shareef should also be recited and then blow on Hands and rub them on the body (TIRMIZI).

TASBEEH FATIMA :	*SUBHANALLAH*	*-33 Times*
	ALHAMDULILLAH	*-33 Times*
	ALLAHU AKBAR	*-34 Times*

Reciting last ruku of sura baqra is also Suggested. All of these or more can be recited according to the Convenience.

11) DUA BEFORE GOING SLEEP

ALLAHUMMA BISMIKA AMUTU VA AHYA

Meaning : I sleep (Die) and rise in the name of AllahTala Sleep is the sister of death. Sleep is equivalent to death and awaking from sleep is like rising from death. So remember death before going to sleep. This will help us to live good life and avoid evil.

MANNERS OF SLEEPING

12. SLEEP WITH WAZU : (Tirmzi)

BENEFIT : Wazu had innumerable advantages we can get rid of dust, dirt, oil on our face hands and feet. If one sleep without Wazu oily skin, dirt and dust will attract insects and one may be bitten by them, Wazu will give cooling effect to heart, brain and liver it will help to have good sound sleep.

13. RIGHT WAY OF LYING ON BED: (Buqari, Tirmizi)

Lying with head towards north, feet towards south and face towards "Qibla" and right hand should be placed beneath right cheek. Hold right feet heel with toe and finger of left feet and place left on the waist.

14. WAY OF SLEEPING ON THE BACK:

Head towards north, right-hand on forehead, the palm should cover the ear and left hand should be placed on stomach and hold the heel of right feet with the toe and finger of the left feet. This way of sleeping has many advantages, sleeping without pillow is good for heart, brain and eyes, however each and every sunnah there are numerous advantages for us. If you feel any discomfort in sleeping in these ways then atleast sleep for some times in these postures than sleep as per your comfort.

15. ALLAH TALA DISLIKES PERSON SLEEPING ON BELLY: (Tirmizi, ibn Maja, Mishkath 4486-4498)

According to one saying this posture of sleep i.e., on face and

stomach is the way of Dozakhi (people of hell). As far as health is concern this posture will creat problems. Of course exception is for the purpose of physical exercise of disabilities.

16) GOOD AND BAD DREAMS:

GOOD DREAMS: *If you have seen good dreams pray thanks to ALLAH TALA and narrate that dreams to any "ALIM" or Any family member to get the right meaning. INSHAALLAHUTALA what ever the meaning they Disclose will come true.*

BAD DREAMS: Do not narrate bad dreams to any body so that Effect of bad dreams does not remain. After seeing bad dreams spit three times towards left side and recite Tasmiya, Tawuz and Istaghfar. BEWARE: Don't narrate fictitious dreams before 'ALIM' Because whatever meaning they give may come true and may prove harmful to you.

17) DUA AFTER WAKING UP:

ALHAMDULILLAHILLAZEE AHYANA BADAMAA AMAATA NA WA ILAIHINNUSHOOR *(Buqari, Muslim)*

MEANINGS: All the praise belongs to ALLAH TALA who made us to rise again after death (i.e. sleep) likewise "One day" we will stand in his presence.

In case you miss fajr Namaz then offer khaza (Delayed) namaz only then go for your job, because without offering fajr Namaz there is no barkath in Business.

ADDITIONAL INFORMATION OF SUNNAH

DON'T EAT IN THE MARKET.

AL AKULU FISSUWQI DANA ATHUN

Eating in the bazaar is mean habit. Eating in bazaar is against good manners and is dangerous for health. Eating while walking are the ways of animals. For human being it is against human nature.

Feed the people, spread Salam Inherit the gardens. Advantages of washing hands and face before eating

AL WAZOO KHABLTTAAM, YANFIL FAQR WA BADAHO YANFILLAHMA (Sunnah, Abudawood, Tirmizi)

Washing hands and face before eating will cast away poverty and washing hands and face after food is Helpful; in reducing over weight.

DON'T EAT EXCESSIVELY

ALLAH TALA dislikes those who eat more than their Needs (hunger) seek ALLAHTALA protection from Excessive eaters.

Disadvantages of Excessive Eating

1) Diabetes 2) Blood Pressure 3) Paralysis
4) heart Disease 5) Early aging 6) Over Weight
7) Indigestion Etc are some of the results of over eating.

EATING FOOD FALLEN ON DASTARQAN:

MAN AKALAM MA SAQATHA MINAL MAAIDA AASHA FEE SAATHI WA WOOFEE FI WALADIHI (HADITH)

One who eats the food fallen on clean Dastarqan shall be blessed with pros pertly health and happiness and so his children.

FEEDING OTHERS :

KHAIRKUM MAN AT AMA TAAMA

(Mustadrik, Haskim)

MEANING: The best among you are those who feed Others. The food items liked by our NABI (SAWS) were

1) Flour unsieved *2) Water melon*
3) Bread & Barely *4) Meat & birds*
5) Milk, halva *6) Butter*
7) Olive and its oil (Salts and vine gas as curry)
8) Honey *9) Fish*
10) Dates *11) Cucumber*
12) Meat. (Forearm, Shoulder, Roasted Meat of Neck)

BENEFITS OF HONEY: Will clean the bowels, cure Dehydration and phlegm, ceans kidney, liver, chest and Digestive system will be strengthened. Also cures urinal Problems. Hair will becomes lengthy and tooth will be Strong and clean. "Honey is cure for all human diseases." (Quran)

DON'T SLEEP AFTER 'ASER' NAMAZ

MANNAMA BADAL ASRIFAQTALASAAKLAHU FALAYALOO MANNA ILLANA FASAHOO *(Al Jamial Sagheer)*

MAN AKALAM MA SAQATHA MINAL MAAIDA AASHA FEE SAATHI WA WOOFEE FI WALADIHI *(HADITH)*

روٹی، پرندوں کا گوشت، حلوا، دودھ، مکھن، زیتون اور اس کا تیل (نمک، سرکہ بطور سالن) شہد، مچھلی، کھجور، ککڑی، گوشت، بکری کا گوشت (دست شانہ، گردن کا بھنا ہوا)

شہد: انتڑیوں کو صاف کرتا ہے، رطوبت کو حل کرتا ہے، بلغم کو صاف کرتا ہے، مثانہ، تلی، جگر، سینہ اور معدے کو قوت بخشتا ہے، پیشاب کھل کر آتا ہے، بال لمبے کرتا ہے، دانتوں کو مضبوط اور چمکیلے بناتا ہے۔ شہد جنتی مشروب ہے۔

عصر کے بعد نہیں سونا: مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتَلَسَ عَقْلَهٗ فَلَا يَلُوْ مِنَ الْاَنْفُسِهٖ (متدرک حاکم)

جو شخص عصر کے بعد سویا اس نے اپنی عقل کند کرلیا۔ وہ اپنی عقل کے کند ہونے پر اپنے سوا کسی کو ملامت نہ کرے۔

فرمان الٰہی: قُلْ اِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّوْنَ اللّٰهَ فَاتَّبِعُوْنِیْ يُحْبِبْكُمُ اللّٰهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوْبَكُمْ وَاللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ○ (آل عمران: ۳۱)

ترجمہ: اے حبیب! آپ فرمادو کہ اے لوگو! اگر تم اللہ تعالیٰ کو دوست رکھتے ہو تو میرے فرمانبردار ہو جاؤ (میری اتباع کرو) اللہ تعالیٰ تم سے محبت کرے گا اور تمہارے گناہ بخش دے گا اور اللہ تعالیٰ بخشنے والا بڑا مہربان ہے۔

فرمان نبوی: لَا يُؤْمِنُ اَحَدُكُمْ حَتّٰى اَكُوْنَ اَحَبُّ اِلَيْهِ مِنْ وَّالِدِهٖ وَوَلَدِهٖ وَالنَّاسِ اَجْمَعِيْنَ ○ (بخاری شریف (۱۲) باب کتاب الایمان) **مطلب:** واللہ تم میں سے کوئی اس وقت تک مومن نہیں ہوسکتا جب تک کہ میں اس کی نظر میں اس کے والدین اولاد اور تمام لوگوں سے زیادہ محبوب نہ ہو جاؤں۔ **تنبیہ:** ہمارے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے محبت کرنے والا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ہر حکم اور ہر ارشاد پر عمل پیرا ہوتے ہوئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی ہر ادا پر دل و جان سے فدا ہوتا ہے اور دامن رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنے ہاتھوں سے چھوٹنے نہیں دیتا۔ صحابہ کرام، اولیاء اللہ اور علمائے حق کی زندگیوں کی روشنیاں ہم سب کو اسی طرف رہبری کرتی ہیں، کچھ سوچو سمجھو اور عمل کرو۔

۹۔	دماغی شریان کا پھٹنا	Distruction of Brain
۱۰۔	فالج اور لقوہ	Paralisys
۱۱۔	نفسیاتی امراض	Pschycological Diseases
۱۲۔	ڈپریشن	Depression
۱۳۔	نچلے حصہ جسم کا سن ہونا وغیرہ	Other Disease

(بحوالہ ''سن SUN'' ہفتہ وار سویڈن)

فائدہ: غور کرو تو ہر مرض موت کا پیغام ہے۔

تنبیہ: اب پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمائے ہوئے جو چودہ سو برس پہلے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تھا پیٹ کے تین حصے کئے جائیں ایک حصہ کھانے کے لئے دوسرا پانی کے لئے اور تیسرا حصہ خالی رکھے۔ (مذاق العارفین) سنت نبوی اور جدید سائنس۔ ص:۹۸)

پہلی بدعت: ام المومنین بی بی عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ سب سے پہلی بدعت جو حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد پیدا ہوئی وہ پیٹ بھر کر کھانے کی ہے۔ (فضائل صدقات)

دستر خوان پر گرا ہوا کھانا:

مَنْ اَكَلَ مَاسَقَطَ مِنَ الْمَائِيدَةِ عَاشَ فِىْ سَاعَةٍ وَعُوفِىْ فِىْ وَلَدِهٖ

ترجمہ: جس نے دستر خوان سے گرا ہوا کھانا اٹھا کر کھایا اس کا دستر خوان وسیع ہو گیا یعنی اس کے رزق میں برکت ہوگئی اور اس کے بال بچوں نے صحت و عافیت پائی۔ اس کے اولاد کو بے وقوفی سے محفوظ رکھا جائیگا۔

دوسروں کو کھلانا: خَيْرُ كُمْ مَنْ اَطْعُمَ الطَّعَامِ

تم میں بہترین وہ ہے جو دوسروں کو کھانا کھلاتا ہے۔ (مستدرک حاکم)

ہمارے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مرغوب غذائیں: آٹا بغیر چھنا، تربوز، جو کی

بازار میں نہ کھایئے: اَلْاَ کَلُ فِی السُّوْقِ دَنَاءَ ۃٌ (الطبرانی) **ترجمہ:** بازار میں کھانا کمینہ حرکت ہے۔

فائدہ: بازار میں کھانا تہذیب وثقافت کے بھی خلاف ہے اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے بھی منافی ہے چلتے پھرتے ہر چیز پر منہ مارتے پھرنا حیوانی کام ہے انسانی عمل میں یہ عمل شرف انسانی اور تہذیب انسانی کے منافی ہے۔

ہاتھ دھونے کے فائدے: اَلْوَضُوْ قَبْلَ الطَّعَامِ یَنْفِی الْفَقْرِ وَبَعْدَہٗ یَنْفِی اللَّحْم (سنن ابوداؤد، ترمذی)

ترجمہ: کھانے سے قبل ہاتھ منہ دھونا غربت کو دور کرتا ہے اور کھانے کے بعد ہاتھ منہ دھونا موٹاپے کو دور کرتا ہے۔

حد سے زیادہ نہ کھایئے: **حدیث:** بھوک سے زیادہ کھانے والوں کو اللہ تعالیٰ نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ (مسند ویلمی) بہت زیادہ کھانے والے سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگو (الکامل لابن عدی)

زیادہ کھانے کے نقصانات: جدید سائنس کی روشنی میں اس وقت ساری دُنیا میں زور دیا جارہا ہے کہ ''کم کھائیں (Dieting) زیادہ دیر زندہ رہیں'' اور ہر ملک اور ہر شہر میں اس کے فائدے اور زیادہ کھانے کے نقصانات بتلائے جارہے ہیں ڈیوزبری انگلینڈ کا پروفیسر رچرڈ بارڈ نے زیادہ کھانے کے نقصانات کی ایک طویل فہرست بنادی ہے جس میں سے مختصر یہ ہے کہ:

ا۔	دماغی امراض	Brain Diseases
۲۔	آنکھوں کے امراض	Eyes Diseases
۳۔	سینے اور پھیپڑوں کے امراض	Chest Lungs
۴۔	زبان اور گلے کے امراض	E.N.T Disease
۵۔	دل اور والوز کے امراض	Heart Volves Diseases
۶۔	جگر اور پتے کے امراض	Liver Gall Bladder
۷۔	شوگر	Diabetese
۸۔	ہائی بلڈ پریشر	High Blood Pressure

سو جائے لیکن اوندھا نہیں سونا۔ (ترمذی، ابن ماجہ، مشکوۃ۔ ج۔۲۔۴۴۸۶۔۴۴۹۸)

فائدہ: روایت ہے کہ اوندھا پیٹ کے بل سونا دوزخیوں کا طریقہ ہے، صحت جسمانی کے لئے پیٹ کے بل سونا نہایت مضر ہے، البتہ کچھ دیر کے لئے ورزش وغیرہ کے لئے کھانے سے قبل اگر تھوڑی بہت کثرت کی جائے کوئی مضائقہ نہیں ہے لیکن رات میں سونا اسی حالت میں نیند لگ جانا نہایت مضر ہے۔

۱۵۔ **اچھے یا بُرے خواب دیکھنا:** اچھے خواب دیکھو تو اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرو اور اچھے خواب کا ذکر کسی عالم باعمل یا خاندانی بزرگ کے سامنے کرو۔ انشاء اللہ تعالیٰ وہ جو بھی تعبیر دیں گے وہ پوری ہوگی۔ بُرے یا ڈراونے خواب دیکھیں تو بائیں طرف تین دفعہ تھتکار دینا اور کروٹ بدل کر سو جانا۔

فائدہ: اچھے خواب اپنے ہی خاندان کے ایسے بزرگ جن سے زیادہ محبت ہو بیان کرے یا کسی محلے کے بزرگ سے بیان کرے یا کسی مرشد کامل عالم باعمل سے بیان کرے تاکہ ان سے بہتر اور صحیح تعبیر مل سکے۔

براخواب: برے خواب کسی سے بھی بیان نہ کریں تو برے خواب کی برائی کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ براخواب دیکھنے کے بعد بائیں جانب تین مرتبہ تھتکار دیں اور تعوذ تسمیہ اور استغفار بھی پڑھ کر کروٹ بدل کر سو جائیں۔

خبردار! اللہ والوں، بزرگوں اور علمائے کرام کے سامنے من گھڑت اور جھوٹے خواب ہرگز نہ کہیں کیونکہ اللہ والے جو بھی تعبیر دیدیں گے وہ پوری ہو کر رہے گی۔

۱۶۔ **نیند سے اٹھتے ہی دُعا کرنا:** اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِىْ اَحْيَانَا بَعْدَ مَآ اَمَاتَنَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ (بخاری ومسلم)

مطلب: اللہ تعالیٰ کے لئے ہی تمام تعریف ہے وہی ہم کو مردہ ہونے کے بعد یعنی نیند کی بے بسی کے بعد پھر سے زندگی عطا فرمایا۔ اسی طرح ایک روز اس کے سامنے حاضری دینا ہے۔

فائدہ: صبح اٹھتے ہی دُعا پڑھ کر حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر فجر کی نماز ادا کریں اگر فجر کے وقت نیند سے بیدار نہ ہوں تو بھی فجر کی قضاء ادا کر کے ہی کاروبار میں مشغول ہوں۔ چونکہ بغیر فجر ادا کئے کہ کاروبار میں برکت نہیں ہوتی۔

تسبیح فاطمہ: سُبحَانَ اللّٰہِ ۳۳بار☆ اَلْحَمْدُلِلّٰہِ ۳۳بار☆ اَللّٰہُ اَکْبَرُ ۳۴بار۔ بعض روایات میں سورہ بقر کا آخری رکوع پڑھنا بھی آیا ہے۔

۱۱۔ **سونے سے پہلے دُعا کرنا:** اَللّٰھُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَآءِ (شمائل ترمذی)

مطلب: اللہ تعالیٰ کے نام سے ہی سوتا (مرتا) ہوں اور اٹھتا (زندہ ہوتا) ہوں۔

اسی لئے کہ نیند میں جانا اور مرنا برابر ہے اور نیند سے بیداری موت سے پھر حیات پانے کے برابر ہے' لہٰذا سوتے وقت موت کو یاد رکھو کہ اس سے نیکیوں کی حرص پیدا ہوتی ہے اور برائیاں قریب نہیں آسکتیں۔

سونے کا طریقہ

۱۲۔ **تَوَضَّاءُ وَارْقُدْ (بیہقی، ترمذی)** ترجمہ: باوضو سونا: **فائدہ:** باوضو سونے میں بے حساب فائدے ہیں۔ ہاتھ پیر کا میل کچیل اور چکنائی وغیرہ دور ہو جاتی ہے ورنہ حالت نیند میں کیڑے مکوڑے چکنائی مٹھاس یا میل کی وجہ کاٹنے کترنے کا خدشہ ہے۔ وضو سے دل دماغ اور جگر میں ٹھنڈک اور سکون آتا ہے۔ جس سے میٹھی اور گہری نیند آتی ہے۔

۱۳۔ **سر شمال اور پیر جنوب کی طرف کرنا منہ قبلہ کی طرف کرنا:** دایاں ہاتھ دائیں رخسار کے نیچے رکھ کر سونا (بخاری) سیدھے پیر کی ایڑی کے اوپر بائیں پیر کے انگوٹھے اور انگلی سے پکڑے رہیں اور بایاں ہاتھ کولھے پر رکھیں۔

۱۴۔ **چت لیٹنے کا طریقہ:** سر شمال کی طرف ہو یا قبلے کی طرف سیدھا ہاتھ پیشانی پر اس طرح رکھنا کہ ہتھیلی کان پر ہو اور بایاں ہاتھ پیٹ پر ہو اور بائیں پیر کے انگوٹھے اور انگلی سے سیدھے پیر کی ایڑی کے اوپر پکڑنا۔

فائدہ: اس طرح سونے سے سارے جسم کو یکدم سکون اور آرام ملتا ہے اس طرح سونے میں کئی فوائد چھپے ہوئے ہیں سرہانے تکیہ کے بغیر سونے میں دل دماغ اور آنکھوں کانوں میں تازگی آئے گی، بہر حال ہر سنت میں ہمارے لئے صحت ہی صحت ہے۔ **تنبیہ:** اگر سنت کے طریقے پر سونے میں تکلف یا تکلیف محسوس کریں تو کم از کم ہر روز صرف تھوڑی ہی دیر سنت کے طریقے پر سو جائے پھر جیسا چاہیے

اٹھنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

۸۔ **ایسے چھت پر نہ سونا جس پر پردے کی دیوار نہ ہو:** **فائدہ:** ایسے چھت پر ہرگز نہ سونا چاہئے جس کے اطراف پردے کی دیوار نہ ہو ورنہ حالت نیند میں چھت پر سے گرنے کا خوف ہے اور بے پردگی کا بھی۔

۹۔ **سوتے وقت قریب رکھنے کا سامان:** پانی، کنگا، مسواک، تیل کی شیشی، سرمہ، لکڑی (ہتھیار) روشنی کی چیز (دیا سلائی، ٹارچ، لائٹر بیڈ لیمپ وغیرہ) قینچی، آئینہ، جوتے (دوائیاں) وغیرہ (ترمذی شریف)

فائدہ: بستر کے قریب پانی اس لئے رکھیں کہ رات میں طہارت لینے اور وضو کرنے میں سہولت ہو، پینے کا پانی بھی رکھا جائے، کنگا بوقت ضرورت زلف اور داڑھی میں کرنے میں آسانی ہو، مسواک کرنے میں بھی سہولت ہو۔

لکڑی: (ہتھیار) لکڑی بھی اسی لئے رکھیں کہ کہیں کوئی دشمن، چور، ڈاکو یا موذی جانور حملہ آور ہو تو دفاع میں سہولت ہو جائے۔

روشنی کی چیز: روشنی بھی رات میں ساتھ رکھ لینا ضروری ہے، عین رات کے کسی بھی وقت ضرورت لاحق ہو جائے تو سہولت مل جائے۔ الحمدللہ کہ ہمارے زمانے میں بجلی سے کافی سہولت مل گئی ہے لیکن بسا اوقات بجلی بھی کبھی کبھی غائب ہو جایا کرتی ہے۔

تیل کی شیشی: سر میں ڈالنے کا تیل بھی ساتھ رکھ لینا چاہئے۔

قینچی: قینچی بھی حسب ضرورت استعمال ہوا کرتی ہے جوتے بھی رات دن استعمال میں لانے کی چیز ہے اس لئے یہ بھی قریب رکھلیں تاکہ ضرورت کے تحت رات میں یا فجر میں اٹھیں تو ڈھونڈنے کی دقت نہ ہو، جوتا پہننے سے پہلے تین مرتبہ جھٹک لینا سنت ہے اس عمل سے جوتے میں آیا ہوا کچرا کیڑے اور جمی ہوئی دھول صاف ہو جاتی ہے۔

۱۰۔ **سونے سے پہلے ذکر الٰہی کرنا:** (شمائل ترمذی) **ذکر:** تعوذ، تسمیہ کے ساتھ سورہ فاتحہ اور آیت الکرسی ۳ قل (اخلاص، فلق، ناس) درود شریف پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے سارے جسم پر پھیر لینا (ترمذی)

۳۔ **چھوٹے بڑے بچوں کو بھی نگرانی میں لینا** (بخاری مسلم ۴۰۸۶)

فائدہ: شیر خوار بچوں سے لے کر نابالغ بچوں کو بھی اپنی خصوصی نگرانی میں لے لینا چاہیئے تاکہ بچے بھی محفوظ رہیں اور اہل خانہ کو بھی اطمینان کلی نصیب ہو جائے۔

۴۔ **آگ اور چراغ بجھا دینا** (بخاری و مسلم ۴۰۸۸ ابوداؤد۔۴۰۹۱)

فائدہ: لکڑی، کوئلہ، مٹی کے تیل اور پٹرول کی آگ ہو یا برقی گیس کی آگ ہو سوتے وقت یہ تمام آگ بجھا دینے میں سارے گھر کی سلامتی ہے۔ چراغ کسی قسم کا بھی ہو تیز روشنی کا چراغ بجھا دینے میں ہی سکون ملتا ہے اور میٹھی نیند آتی ہے البتہ بالکل کم روشنی کا بیڈ لیمپ لگا لینے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

۵۔ **سوتے وقت من گھڑت قصہ کہانیوں سے پرہیز کرنا** **فائدہ:** قرآن حدیث اور تاریخ اسلام کے واقعات کہنے اور سننے سے ایمان تازہ ہوتا ہے اور من گھڑت کہانیوں سے بچوں اور نوجوانوں میں خوف ڈر اور بزدلی پیدا ہوتی ہے۔ بلکہ شیطانی وسوسے دماغ میں بھر جاتے ہیں۔ جس کے اثر سے شیطانی خواب نظر آتے ہیں۔ لہٰذا بالخصوص دیومالائی قصوں سے پرہیز لازمی ہے۔

۶۔ **بستر تین مرتبہ جھاڑ لینا (صاف کر لینا)** (بخاری و مسلم ۴۰۸۸ ابوداؤد۔۴۰۹۱)

فائدہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سونے سے پہلے کم از کم تین مرتبہ جھاڑنے اور جھٹکنے کی ہدایت فرما رہے ہیں سادے سیدھے اور صاف ستھرے اور ہموار بستر پر میٹھی اور سکون کی نیند آتی ہے اور نیند میں کسی قسم کا خلل بھی نہیں ہوتا اور موذی کیڑوں مکوڑوں وغیرہ سے اور کوڑا کرکٹ سے تحفظ ہوتا ہے۔

۷۔ **عشاء کی نماز ادا کرتے ہی سونے کی تیاری کرنا** **فائدہ:** عشاء کی نماز ادا کرتے ہی سونے کی تیاری کرنا، رات میں جلد سو جانا چاہیئے چونکہ نیند کا وقت گذر جانے کے بعد مشکل سے نیند آتی ہے اور وقت پر نہ سونے سے صحت پر کچھ نہ کچھ برا اثر ضرور پڑتا ہے اور صبح سویرے نماز تہجد و فجر کے لئے

۸۔ آبِ زم زم کھڑے ہو کر پینا (بخاری شریف)

زم زم پینے کی دُعا: اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ عِلْماً نَافِعاً وَّرِزْقاً وَّاسِعاً وَّشِفَاءً مِّنْ کُلِّ دَاءٍ

مطلب: اے اللہ مجھ کو نفع دینے والا علم اور کثیر رزق عطا فرما اور تمام بیماریوں سے شفاء دیدے۔ آمین

● آب زم زم متبرک اور مقدس پانی ہے جس کو بصد ادب واحترام قبلہ رو کھڑے ہو کر پینا چاہئے کھانے کے فوراً بعد اور ریاضت یا تھکان کے فوری بعد بھی آب زم زم پی سکتے ہیں چونکہ آب زم زم تمام دُنیا کے پانیوں سے افضل واعلیٰ اور مقدس پانی ہے اور اس میں دُنیا کی تمام دھاتوں کے اجزاء شامل ہیں اور اس مبارک پانی میں مکمل غذائیت بھی موجود ہے۔ (حالیہ سائنس کی تحقیق)

سونے کے آداب

قرآن: وَجَعَلْنَا نَوْمَکُمْ سُبَاتاًO وَجَعَلْنَا الَّیْلَ لِبَاساًO (النباء ۹،۱۰)

مطلب: اللہ تعالیٰ نے نیند کو آرام کے لئے بنایا اور رات کو پردہ پوشی کے لئے بنایا۔ لٰہذا رات سونے کے لئے بنائی گئی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سونے کا مکمل طریقہ امت کو سکھا دیئے۔

رات میں سونے سے پہلے خصوصی ہدایات

۱۔ **دروازے بند کر کے سونا:** (بخاری۔ ترمذی) فائدہ: رات میں دروازے بند کرنے کی ہدایت اس لئے دی جا رہی ہے کہ کوئی غیر یا چور یا موذی جانور گھر میں داخل نہ ہونے پائے۔

۲۔ **کھانے پینے، پہننے اور غلہ وغیرہ کو محفوظ کر دینا:** (بخاری مسلم ۴۰۸۶)

فائدہ: کھانے پینے اور سالن وغیرہ کے برتن کو اچھی طرح ڈھانک دو اور غلہ وغیرہ کے اسٹور روم اور اسٹاک روم کو اچھی طرح مقفل کر دو اور بالخصوص پہننے کے کپڑے، زیورات وغیرہ کو محفوظ کر دو۔

۷۔ پینے میں احتیاط کرنا (شمائل ترمذی)

فائدہ: یوں تو کھانے اور پینے کی ہر چیز میں احتیاط کرنا ضروری ہے چونکہ بزرگوں نے کہا احتیاط علاج سے بہتر ہے۔

● گرم چیز کھاتے اور پیتے وقت پھونک نہ مارنا:

فائدہ: گرم چیز کو کھاتے اور پیتے وقت ہرگز پھونک نہ ماریں، یہ پھونک مارنا مکروہ ہے، چونکہ اندر سے باہر آنے والی سانس کی ہوا گندی اور زہریلی ہوتی ہے اسی لئے پھونک مارنے سے روکا گیا ہے۔

● کھانے کے فوری بعد پانی نہ پینا: فائدہ: کھانے کے فوری بعد پانی نہ پئیں چونکہ اس سے بدہضمی کا خدشہ ہے اس لئے کھانے کے ۱۵ تا ۲۰ منٹ کے بعد پانی پئیں۔

● زیادہ ٹھنڈا اور زیادہ گرم بھی نہ پینا فائدہ: زیادہ ٹھنڈا پینے سے دانتوں کی جڑوں میں کمزوری آتی ہے اور دانت جلد گر جانے کا امکان ہے زیادہ گرم کھانے پینے سے معدہ کو بہت بڑا نقصان پہنچتا ہے۔ زبان اور مسوڑوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

● ریاضت اور تھکان کے دوران پانی نہ پینا فائدہ: ریاضت اور تھکان کے وقت پانی پینے سے نزلہ زکام بلکہ نمونیہ جیسی بیماریاں پیدا ہونے کا احتمال ہے۔

● میوہ کھانے کے فوری بعد پانی نہ پینا فائدہ: میوہ کھانے کے فوری بعد پانی پینے سے بدہضمی ہو جاتی ہے جس سے میوؤں کا کھانا فائدہ مند نہیں ہوتا۔ میوہ کھانے کے ۱۵ تا ۲۰ منٹ بعد میوہ معدہ میں تحلیل ہو جاتا ہے پس بعد میں پانی پینا صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

● حمام یا جماع کے فوری بعد پانی نہ پینا فائدہ: حمام یا جماع کے فوری بعد پانی پینے سے بالراست پھیپھڑوں پر سردی کا اثر ہو جاتا ہے اور بلغمی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور بسا اوقات سر پر زکام کے حملے کا قوی امکان ہے، حکماء کا قول ہے کہ جاڑ ابخار بھی پیدا ہو سکتا ہے اور معدہ کو کسی حال کمزور کرتا ہے۔

۴۔ پانی سیدھے ہاتھ سے پینا (بخاری، ترمذی ۳۹۶۰)

فائدہ: پانی سیدھے ہاتھ سے پینا چاہئے اگر سیدھے ہاتھ سے کھانا کھا رہے ہوں تو یا ابھی ہاتھ دھویا نہیں گیا تو بائیں ہاتھ میں گلاس یا کٹورہ لے کر سیدھا ہاتھ کا سہارا لے کر پانی پئیں تا کہ حکم کی تعمیل ہو جائے۔

۵۔ تین سانس میں پانی پینا، سانس برتن کے باہر چھوڑنا:

(بخاری و مسلم ۵۰۵۵،۴۰۷۰، ترمذی واری ۴۰۷۱)

فائدہ: پانی نہایت اطمینان سے بیٹھ کر تین سانس میں ٹھہر ٹھہر کر پئیں اور ہر بار سانس برتن کے باہر چھوڑیں۔

حکماء کا قول: حکماء کا قول ہے کہ پہلے ایک گھونٹ پھر دوسری سانس میں دو گھونٹ اور تیسری دفعہ تین گھونٹ پینا صحت کے لئے مفید ہے، تین سانس کا خیال کئے بغیر یکدم غٹا غٹ پینے سے ٹھسکہ لگ کر پانی ناک اور پھیپھڑوں میں پہنچنے کا قوی اندیشہ ہے۔ خلاف سنت پانی پینے سے بے حساب لوگ بڑے بڑے سخت نقصانات اٹھائے ہیں اور بعض دفعہ جان کے لالے بھی پڑ گئے ہیں۔

۶۔ پینے کی دُعائیں: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْم کہہ کر پینا۔

پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ کہنا۔ پلانے والے کو سَقَاکَ اللّٰه خَيْراً کہنا۔

مطلب: اللہ تعالیٰ آپ کو دین و دُنیا کی بہترین چیزیں پلائے۔

فائدہ: اللہ تعالیٰ کا نام لے کر پینے سے ہماری صحت کے لئے مفید بنے گا۔ الحمد للہ کہنے سے اللہ تعالیٰ کی تعریف ہوگی جس سے مومن کے دل کو سکون ملے گا۔ سَقَاکَ اللّٰه خَيْراً کہہ کر پلانے والے کو دُعا دیں گے تو پلانے والا خوش ہوگا جس سے اسلامی اخوت محبت میں ترقی ہوگی، اور پلانے والے کا شکر بھی ادا ہوگا، دُعائیں پڑھنے سے بے حساب نیکیاں نصیب ہوں گے اور ہمارا پینا بھی اللہ تعالیٰ کی عبادت بن جائے گا۔

مطلب: اللہ تعالیٰ کے لئے ہی سب تعریف ہے جس نے ہم کو کھلایا اور پلایا اور مسلمان بنایا۔اے صاحب خانہ، آپ کا کھانا متقی اور پرہیز گار لوگ کھائیں اور آپ کے گھر میں روزہ دار روزہ کھولتے رہیں اور آپ پر رحمت کے فرشتے درود سلام بھیجتے رہیں۔

ایک حدیث کا مفہوم: بھوکے کو کھانا کھلاؤ۔ بے کھٹکے جنت میں چلے جاؤ

پانی پینے کا طریقہ

۱۔ پانی بیٹھ کر نہایت اطمینان کے ساتھ پینا چاہئے کھڑے کھڑے عجلت میں پینے سے ٹھسکہ لگنے کا قوی اندیشہ ہے کھڑے ہو کر پانی پینے کی سخت ممانیت تو نہیں ہے البتہ خلاف آداب ہے بلکہ مکروہ ہے۔(شمائل ترمذی۔ص:۲) آب زم زم اور وضو کا بچا ہوا پانی نہایت ادب کے ساتھ قبلہ رو کھڑے ہو کر پینا چاہئے۔(شمائل ترمذی۔مسلم۔بخاری۔۴۰۶۰۔۴۰۶۱ مشکوۃ شریف)

۲۔پانی دیکھ کر پینا پانی کھلے کٹورے یا پیالے اور یا گلاس میں اچھی طرح دیکھ لینا چاہئے جب پانی کے صاف ہونے کا اطمینان ہو جائے تب پینا چاہئے۔پانی دیکھ کر نہ پینے سے بے حساب لوگوں کو جانی اور مالی نقصانات ہوئے ہیں۔

۳۔سونے یا چاندی کے برتن میں کھانا اور پینا منع ہے

(دار قطنی، بخاری و مسلم۔۴۰۷۰۔۴۰۶۳۔۴۰۶۴)

فائدہ: اسلام میں سادگی اور مساوات کو بڑی اہمیت دی گئی ہے اسی لئے سونے یا چاندی کے برتنوں میں کھانے پینے کی ممانیت آئی ہے اور خاص بات یہ بھی ہے کہ ایسی برتنوں میں کھانے پینے سے تکبر گھمنڈ پیدا ہوتا ہے اور مساوات باقی نہیں رہتے۔دولت کا اس طرح رک جانا ناجائز ہے۔اس بہانے زکوٰۃ بھی ادا نہیں ہوتی کہ یہ استعمال کی چیزیں ہیں، ان کے استعمال سے ان کے وزن میں کمی ہو جاتی ہے۔

فائدہ: کھانے کے بعد مسواک کرنے سے دانتوں اور حلق وغیرہ کی پوری صفائی ہو جاتی ہے روایت ہے کہ کھانے کے بعد مسواک کرنے سے دو کمسن غلاموں کو آزاد کر دینے کا ثواب لکھا جاتا ہے۔

مسواک: مسواک کے ۷۰ فائدے ہیں ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ مرتے وقت زبان پر کلمہ آجاتا ہے آج کل برش کا رواج عام ہو چکا ہے لہٰذا برش کرتے وقت مسواک کی سنت کی نیت کر لی جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ بہت کچھ ثواب مل جائیگا۔ **تنبیہ:** موقعہ موقعہ سے مسواک بھی کر لیں چونکہ یہ قدرتی اثرات رکھتی ہے۔

۲۵۔ دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ کرنا: (شمائل ترمذی)

فائدہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر لیٹ جایا کرتے تھے اس طرح لیٹ جانے سے سارے بدن کو آرام اور سکون مل جاتا ہے اور غذا بھی اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے جسم میں چستی اور تازگی بھی آجاتی ہے۔ **سنت میں حیات ہے سنت میں نجات ہے**

۲۶۔ رات میں کھانے کے بعد فوراً نہیں سونا (شمائل ترمذی)

فائدہ: رات میں کھاتے ہی سو جانے سے بدہضمی کا خدشہ لگا رہتا ہے لہٰذا رات کے کھانے کے بعد (تھوڑی چہل قدمی کرنا چاہئے بخاری شریف) عشاء کی نماز رات کے کھانے کے بعد ادا کی جائے تو بہت بہتر ہے، حکماء کا قول ہے کہ رات کے کھانے کے بعد کم از کم ۱۰۰ اقدم چلیں۔

سنت میں حکمت بھی ہے سنت میں صحت بھی ہے سنت میں راحت بھی ہے

۲۷۔ دعوت کھانے کے بعد کی دُعا: اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَلجَعَلْنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ٥ اَللّٰهُمَّ اَطْعِمْ مَنْ اَطْعَمَنَا وَاسْقِیْ مَنْ سَقَانَا هُوَ اَشْبَانَا وَاَرْوَانَا وَاَنْعَم عَلَیْنَا وَاَفْضَلُ وَاَكَلَ طَعَامَكُمُ الْاَبْرَارِ وَصَلَّتْ عَلَیْكُمُ الْمَلٰئِكَ وَاَفْطَرَ عِنْدَكُمُ الصَّآئِمُوْنَ ٥ (مسلم شریف)

۲۲۔ کھانے کے بعد ہاتھ اچھی طرح دھولینا اور کلی کرنا' ہاتھ پونچھنا

(ترمذی، ابوداؤد، ابن ماجہ ۴۰۱۲)

فائدہ: کھانے کے بعد دونوں ہاتھ پانی (صابن) سے اچھی طرح دھولینا کہ کھانے سالن کی بوباقی نہ رہے اور کپڑے سے پونچھ کر خشک کرلیں۔

خاص حکمت: روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے دونوں ہاتھ دھونے کے بعد اپنے چہرے پر پھیرلیا کرتے تھے پھر بعد میں پونچھ بھی لیتے۔ اگر ہاتھوں کو خوب چکھنا لگ جاتا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے مبارک ایڑیوں اور تلوؤں کو بھی پونچھ لیتے جس سے ایڑیاں شق ہونے نہیں پاتیں۔

کھا کر دھوئے ہوئے ہاتھوں میں خنکی (ٹھنڈک) ہوتی ہے ان کو چہرے پر پھیر لینے سے چہرہ اور آنکھوں میں ٹھنڈک آتی ہے اور چہرے سے جھریاں اور پھنسیاں دور ہو کر رنگ نکھرتا ہے۔

۲۳۔ کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا (طبرانی۔ابوداؤد)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا میری امت کے جو لوگ وضو میں مسواک اور کھانے کے بعد خلال (کاڑی) کرتے ہیں وہ خوب ہیں۔ (طبرانی)

فائدہ: کھانے کے بعد خلال کرنے سے دانتوں میں اٹکے ہوئے ریزے نکل کر دانت پاک و صاف ہو جاتے ہیں اور مسوڑے بھی ہر ضرر سے محفوظ رہتے ہیں ورنہ دانتوں کی بیماریاں مثلاً دانت میں کیڑے وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

سیرت پاک پر عمل کیجئے   اپنی مشکل کو آپ حل کیجئے

۲۴۔ کھانا کھانے کے بعد مسواک کرنا (تذکرۃ الواعظین)

حکماء کا قول ہے کہ اس عمل سے ۷۰ فائدے ہیں۔کھانا کھانے کے بعد اپنے برتن اور انگلیوں کو چاٹ چوس کر صاف کر لینا مستحب ہے۔(ترمذی)

برتن: برتن کو چاٹ کر صاف کرلیں، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کھائی ہوئی برتن تمام برتوں میں بالکل صاف نظر آجاتی۔(بروایت ام المومنین رضی اللہ تعالیٰ عنہا)

تین انگلیاں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم صرف تین انگلیوں سے تناول فرماتے تھے۔انگلیاں چوسنے میں وسطیٰ، شہادت پھر ابہام چوسا کرتے تھے۔(شمائل ترمذی)

پانچ انگلیاں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر کھجور، روٹی اور گوشت تناول فرمایا کرتے تھے اس لئے صرف تین انگلیاں استعمال ہوا کرتی تھیں اگر ہماری غذا پتلی ہو اور مجبوراً پانچ انگلیاں شامل ہوجاتی ہیں تو وسطیٰ، شہادت ابہام کے بعد خنصر بنصر یا خنصر چوس لیں البتہ بلاوجہ پانچ انگلیوں کا استعمال حرص کی زیادتی کی علامت ہے اس لئے احتیاط افضل ہے انگلیاں چاٹنے اور چوسنے کے دوران بھی منہ میں غدود سے لعاب برآمد ہوتا ہے یہ بھی بڑے فائدے کی چیز ہے۔کھانے پینے کی ہر سنت میں حکمت ہے، صحت ہے، راحت ہے، اور آخرت میں نجات بھی ہے۔

۲۱۔ کھانا کھانے کے بعد دُعا بھی کرنا:

دُعا: اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْٓ اَطْعَمَنَا وَ سَقَانَا وَ جَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ o آمین

(حصن حصین، مسلم بخاری، ابوداؤد، ترمذی، ابن ماجہ، ۳۹۹۹)

مطلب: اللہ تعالیٰ کے لئے ہی تمام تعریف ہے جس نے ہمیں کھلایا پلایا اور مسلمان بنایا۔

فائدہ: کھانا کھانے کے بعد دُعا کرنے سے ہمارا کھانا کھانا بھی عبادت بن جاتا ہے، کھانا کھا کر شکر ادا کرنے والا صابر روزہ دار ہے یعنی روزے کا ثواب مل جاتا ہے۔ (ابوداؤد:۴۰۰۰)

سنت نبوی پہ چلو بے خطر   دین وڈُنیا ہو جاوگے بے فکر (ماخوذ)

۱۸۔ساتھیوں سے پہلے کھا چکو تو تب بھی آہستہ آہستہ کھاتے رہنا تا کہ تمہارے ساتھی بھوکے نہ رہ جائیں

(ابن ماجہ، بیہقی۔۷۰۴۷:۴۸۰۴۰مشکوۃ۔۲)

فائدہ: جب تم شکم سیر ہو کر کھا چکو تو ساتھیوں کا خیال رکھو اور ان کا ساتھ دینے کے لئے تھوڑا تھوڑا اور آہستہ آہستہ کھاتے رہو ورنہ وہ تمہاری فراغت پر بھوکے اٹھ جائیں گے۔

۱۹۔ میٹھی چیز اور شہد کھانا

(بخاری۔۳۹۷۷)

فائدہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میٹھا بڑے شوق سے کھایا کرتے تھے اس سنت کی تو بہت شہرت کی جاتی ہے اور اس کی اتباع بھی خوب مزے لے لے کر کی جاتی ہے کاش رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اہم ترین اور بڑی بڑی سنتوں کی بھی ذوق وشوق سے تعمیل کی جاتی تو نور علی نور ہو جاتا، میٹھی اور مزیدار سنت یاد رہ گئی لیکن پیٹ پر پتھر باندھنے کی سنت یاد نہ رہی۔

۲۰۔ برتن اور انگلیاں بھی چاٹ چوس کر صاف کرنا اور آخر میں نمک چکھ لینا

(بخاری ومسلم ۱۸۴۴۔۳۹۶۴ شمائل ترمذی)

فائدہ: کھانا شروع کرنے سے پہلے اور کھانا ختم کرنے کے بعد نمک (سرکہ یا سالن) چکھ لینا چاہئے جس سے منہ میں فوراً تازہ لعاب آجاتا ہے جس سے بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا لذیذ معلوم ہوتا ہے اور حوشی خوشی کھانا کھایا جاتا ہے۔

غذا کے اختتام پر منہ، حلق اور خوراک کی نالی میں چکنائی وغیرہ جم جاتی ہے پس نمک (سرکہ یا سالن) چکھ لینے سے منہ حلق اور خوراک کی نالی وغیرہ سے چکنائی صاف ہو جاتی ہے اور تازہ لعاب معدہ میں پہنچ کر غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نوٹ: B.P کے مرض والے نمک کے بجائے سرکہ یا سالن ہی چکھ لیں۔

۱۶۔ کھانے پینے کی چیزوں میں پھونک نہ ماریں: (ابوداؤ۔ابن ماجہ:۴۰۶۹)

فائدہ: زیادہ گرم گرم غذا نہ کھائیں اور نہ پئیں چونکہ ڈاکٹروں اور سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے کہ گرم غذا سے زبان حلق معدہ اور جگر پر مضر اثرات ہوتے ہیں اور کئی امراض اور بالخصوص السراور کیانسر کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہے کھانے اور پینے کی چیزوں میں ہرگز پھونک نہ ماریں حکیموں ڈاکٹروں اور سائنس دانوں نے آج بتایا کہ اندر سے آنے والی ہوا گندی اور زہریلی ہوتی ہے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ۱۴سو سال پہلے ہی ہم کو کھانے پینے کی چیزوں میں پھونک مارنے سے منع فرمادیا۔

تنبیہ: بہرحال ہر سنت میں بڑی بڑی حکمتیں اور فائدے موجود ہیں۔

سوچو! سمجھو!! اور عمل کرو!!!

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی۔ یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے (اقبالؔ)

۱۷۔ دستر خوان پر گرے ہوئے دانے چن کر کھالینا

(مسلم:۳۹۶۵۔مشکوٰۃ المصابیح۔۲۔کیمیائے سعادت)

فائدہ: دستر خوان پر گرا ہوا نوالہ اٹھا کر کھالیں (مسلم) پاکی اسلام کے معاشرے کی ایک خصوصیت ہے پس دستر خوان پر برتن وغیرہ سے گرے ہوئے ثابت دانے چن کر کھانے سے رزق کی قدر دانی ہوتی ہے اور دوسروں کو تلقین کرنا بھی مقصود ہوتا ہے آج کل دُنیا میں کتنے ممالک میں لوگ دانے دانے کو ترس رہے ہیں اور غلہ بچانے کی تلقین اور کوشش کی جارہی ہے۔مغربی ممالک میں اس کے برعکس عمل ہوتا ہے وہاں کے لوگ برتنوں میں کھانا بچا کر تلف کردیتے ہیں۔حالانکہ ہم کو ایک ایک دانے کا حساب دینا ہے۔

روایت ہے کہ دستر خوان پر گرے ہوئے دانے چن کر کھانے سے گھمنڈ ٹوٹتا ہے صالح اولاد پیدا ہوتی ہے۔اولاد نرینہ پیدا ہوتی ہے حوروں کا مہر ادا ہوتا ہے۔(کیمیائے سعادت) البتہ باریک ریزے چھوڑ دینا چاہئے چونکہ یہ کیڑے مکوڑوں کا حق ہے۔

۱۲۔ کھانے پینے میں عیب نہ نکالنا (بخاری ومسلم ۱۸۳۴۔۳۹۷۰)

فائدہ: کھانے پینے میں عیب نہ نکالیں اس سے میزبان کو سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ اگر کوئی چیز پسند نہ ہو تو چھوڑ دیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کھانے میں عیب نکالنے سے منع فرمایا ہے۔ (بخاری شریف)

۱۳۔ کھانے کے دوران بار بار پانی نہ پینا:

فائدہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کھانے کے دوران بغیر شدید ضرورت کے پانی نہ پیتے۔ کھانے کے دوران بار بار پانی پینے سے بدہضمی ہوتی ہے' احتیاط ضروری ہے۔

۱۴۔ کھانے کے دوران چھوٹا چھوٹا نوالہ لینا خوب چبانا

فائدہ: کھانے کے دوران ہر نوالے کو اچھی طرح چبانا چاہیئے تا کہ غذا اچھی طرح نرم اور باریک ہو کر معدے میں پہنچے اور بہتر طریقے سے ہضم ہو جائے' حکیموں اور ڈاکٹروں کا قول ہے کہ ایک نوالہ کو ۲۰ تا ۳۰ مرتبہ چبا کر کھائیں۔

۱۵۔ کھانے کے دوران حمد الٰہی اور شکر الٰہی ادا کرنا

اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ وَلَکَ الشُّکْرُ

مطلب: اے اللہ! سب تعریف تیرے لئے ہے اور تیرا شکر و احسان ہے۔

فائدہ: کھانے کے دوران ہر تیسرے یا چوتھے نوالے پر اللہ تعالیٰ کی تعریف اور شکر ادا کرتے رہیں۔ خبردار! جان لو کہ ہمارے سامنے جو بھی غذا یا روٹی وغیرہ آتی ہے وہ ۳۶۰ ہاتھوں کی محنتوں اور مشقتوں کے بعد آتی ہے۔ (بیج بونے والے ہاتھوں سے لے کر روٹی پکانے والے ہاتھوں تک) دستر خوان پر کھانے پینے کی پوری قیمت جان کر اللہ تعالیٰ کی تعریف اور اس کا شکر ادا کرتے ہوئے کھانا چاہیئے۔ جو کام بھی اللہ کے نام سے شروع کیا جاتا ہے اور اس کے حمد پر اختتام کو پہنچتا ہے وہ تمام کام اللہ تعالیٰ کی عبادت بن جاتا ہے۔

کے لئے مفید ہے۔ نوٹ: اکثر گوروں نے چمچوں وغیرہ سے کھانا ترک کر دیا ہے۔

(ملاحظہ ہو سنت نبوی اور جدید سائنس جلد اول، ص:۸۹)

بیچ برتن: بیچ برتن میں غیب سے برکت کا نزول ہوتا ہے جس سے غذا ہمارے لئے رحمت اور نور بن جاتی ہے جس سے صحت میں ترقی اور اللہ تعالیٰ کے احکام کی تعمیل کا جذبہ پیدا ہوتا۔

پانچ انگلیاں: غذا اگر پتلی ہو تو پانچ انگلیاں بھی استعمال کرنے میں کوئی قباحت نہیں ہے۔ لیکن بے ضرورت پانچ انگلیاں سے بڑا نوالہ بنا کر تیزی کے ساتھ نگل جانا حریض لوگوں کی عادت ہے اس عادت سے بچنا چاہئے۔

۱۰۔ دینی باتیں کرنا اسلام کا شعار ہے:

دنیاوی گفتگو کرنا یہود و نصاریٰ کا طریقہ ہے۔ بالکل خاموش کھانا آتش پرستوں کا طریقہ ہے (فیضان سنت۔ص:۷۷۰)

فائدہ: کھاتے وقت دینی گفتگو سے ایمان تازہ ہوتا ہے، کھانا نور بنتا ہے جس سے محبت الٰہی اور محبت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں ترقی ہوتی ہے۔ دُنیاوی گفتگو سے دل و دماغ میں وسوسے پیدا ہو جاتے ہیں، زبان چٹوری بن جاتی ہے۔

زرین قول: چٹوری زبان دولت کو ہلاک کر دیتی ہے۔

۱۱۔ کھاتے وقت بہت زیادہ گفتگو یا طنز و مزاح نہ کرنا چاہئے:

فائدہ: کھانے کے دوران بہت زیادہ گفتگو سے کھانے میں تاخیر ہو جاتی ہے جس سے خود کو بھوکا اٹھنا پڑتا ہے اور میز بان کو زیادہ تکلیف پہنچنے کا امکان ہے، طنز و مزاح سے پرہیز کرنا ضروری ہے کیوں کہ ہنسی مذاق سے ٹھسکہ کا قوی احتمال ہے۔ ٹھسکہ یا کھانسی کے وقت منہ پھیر لیا کریں، تاکہ دوسروں کو کراہت اور تکلیف نہ ہو طنز سے سامعین کی دل آزاری اور بے جا بحث و تکرار کا خدشہ رہتا ہے۔ لہٰذا کھانے کے دوران بہت زیادہ گفتگو اور بے جا مذاق دل لگی یا مسخرے پن سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

کرتا ہے اور ہر وقت دوڑ دھوپ میں لگا رہتا ہے جب اس کو غذا مل جائے تو اللہ تعالیٰ کا نام لے کر ہی شروع کرے اور اس کا شکر ادا کرے انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل سے اس کا کھانا بھی بلاشبہ عبادت بن جائے گا۔

۸۔ کھانے سے پہلے دُعا بھول جائیں تو جب بھی یاد آ جائے:

بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَه وَ آخِرَه پڑھنا (ترمذی:۳۹۹۸۔ابوداؤد:۳۹۹۸، مشکوٰۃ)

فائدہ: کھانے کی دُعا بھول جائیں تو شیطان بھی ہمارے کھانے میں شریک ہو جاتا ہے جس سے ہمارے کھانے میں بڑی بے برکتی ہو جاتی ہے۔ لہٰذا جب بھی یاد آ جائے فوراً **بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَه وَ آخِرَه** پڑھ لیں تو شیطان فوری بھاگ جاتا ہے اور بے برکتی برکت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

۹۔ سیدھے ہاتھ سے کھانا: تین انگلیوں سے کھانا (ضرورت کے تحت پانچ انگلیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں) اپنے سامنے سے کھانا چونکہ بیچ برتن میں برکت نازل ہوتی ہے۔

(بخاری، مسلم، ترمذی، ابن ماجہ، دارمی، ابوداؤد: ۳۹۵۷، ۳۹۶۰، ۳۹۹۲، ۴۰۰۴، مشکوٰۃ المصابیح۔ جلد دوم)

فائدہ: سیدھے ہاتھ سے کھانے سے اللہ تعالیٰ اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خوش ہوتے ہیں، رحمت الٰہی کا نزول ہوتا ہے ہر اچھا کام سیدھے ہاتھ سے ہی کیا جاتا ہے۔ قیامت میں نیک لوگوں کو ان کے نیک اعمال سیدھے ہاتھ میں دیئے جائیں گے اور دوزخی لوگوں کے اعمال نامے بائیں ہاتھ میں رہیں گے۔

تین انگلیاں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم شہادت وسطی اور ابہام یہ تین انگلیوں سے ہی کھانا کھایا کرتے تھے۔ (مسلم:۳۹۶۲) تین انگلیوں سے نوالہ بالکل چھوٹا لینا پڑتا ہے۔ چھوٹا نوالہ اچھی طرح چبایا جا سکتا ہے جس سے غذا مفید صحت بن جاتی ہے۔

فائدہ: جب کھانا انگلیوں سے کھایا جاتا ہے تو انگلیوں میں جو مسام (مسانات) ہیں اس میں پلازمہ خاص طور پر خارج ہوتا ہے جس کو اگر مائکروسکوپ (Microscope) کے ذریعہ دیکھا جائے تو صاف نظر آتا ہے۔ پس یہ پلازمہ ہاضمہ کے لئے مددگار ہے، انگلیوں کو چوسنے میں جو حکمت ہے وہ صحت

(۲) اسی طرح ایک ایک سنت میں کئی کئی بھلائیاں ہیں: سیرت پاک پر عمل کیجئے اپنی مشکل کو آپ حل کیجئے

۵۔ لال دستر خوان بچھا کر کھانا' دستر خوان پر پہلے نمک پھر سالن پھر اس کے بعد دوسری چیزیں رکھنا' سرکہ بہترین سالن ہے۔ (مسلم شریف)

فائدہ: دستر خوان بچھا کر کھانے سے ساری غذا محفوظ رہتی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ دستر خوان بچھا کر تناول فرمایا کرتے اور کھانے سے پہلے نمک یا سرکہ یا سالن چکھ لیا کرتے تھے نمک وغیرہ چکھنے سے منہ اور حلق سے تازہ لعاب نکلتا ہے جو غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ حکیموں اور ڈاکٹروں کا قول ہے کہ جس غذا کے پہلے اور آخر میں تازہ لعاب معدے میں پہنچے وہ معدہ بدہضمی سے محفوظ رہتا ہے۔ خبردار بدہضمی ہی تمام بیماریوں کی ماں ہے پس کھانے کی اس سنت میں صحت کے لئے حکمت ہے سرکہ کا استعمال بھی صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

نوٹ: B.P کے مریض نمک کی بجائے سرکہ یا سالن چکھ لیا کریں۔

٦۔ کھاتے وقت ٹیک لگا کر نہیں بیٹھنا چاہیئے (بخاری:۳۹٦٦۔ابوداؤد:۴۰۰۵)

فائدہ: کھاتے وقت ٹیک لگانے سے کھانے میں تکلیف ہوتی ہے جس سے بار بار دستر خوان پر سے ضرورت کی چیزیں لینے کے لئے ٹیکا چھوڑنا پڑتا ہے ٹیکا لگا کر کھانے سے جسم کو تکلیف ہوتی ہے اور بدہضمی کا اندیشہ رہتا ہے ٹیک لگا کر بیٹھنے سے پیٹ اور کمر کا حصہ دبتا رہتا ہے جس سے جگر اور پھیپھڑوں پر بوجھ پڑتا ہے۔

۷۔ کھانا شروع کرنے کی دُعا اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لَنَا فِیْ مَارَزَقْتَنَا وَارْزُقْنَا خَیْراً مِّنْہُ' بِسْمِ اللّٰہِ وَعَلٰی بَرَکَۃِ اللّٰہِ (بخاری۔مسلم۔ترمذی۔ابوداؤد۔ابن ماجہ:۳۹۷۸'۳۹۹۹' مشکوۃ جلد دوم)

مطلب: اے اللہ! جو کچھ ہم کھائیں گے اس میں برکت عطا فرما اور اس میں سے بھلائی کی چیز ہم کو کھلا۔ اللہ تعالیٰ کے نام سے اور اسی کی برکت پر شروع کرتا ہوں۔ غذا کے لئے ہی تو انسان محنت ومشقت

ہوتی ہے۔مغربی تہذیب میں جوتے اتارنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے چونکہ وہ لوگ میز پر کھاتے ہیں۔چونکہ میز پر کھانے کی ممانیت ہے۔ اگر کرسی پر بیٹھ کر میز پر کھا رہے ہوں تو سنت کی تعمیل میں جوتے اتار کر جوتوں پر پیر رکھ دیں اس طرح ایک سنت پر عمل کا ثواب بھی ملے گا۔

۳۔ سب مل کر کھانا' الگ الگ نہ کھانا (ابن ماجہ:۱۴۔ابوداود:۴۰۴)

فائدہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ سب مل کر کھانے سے اللہ تعالیٰ خوش ہوتا ہے' کھانے میں برکت ہوتی ہے' بلکہ سب مل کر کھانے سے اللہ تعالیٰ سب کی مغفرت فرما دیتا ہے' عام طور پر جہاں تک ممکن ہو سکے مل کر کھانے سے ہر ایک کی بڑی حد تک تشفی ہو جاتی ہے، الگ الگ کھانے سے کسی کو زیادہ کسی کو کم اور کسی کو نہ ملنے کا خدشہ ہوتا ہے' متحدہ طور پر کھانے سے یگانگت اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی عادت ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آپسی محبت بڑھتی ہے۔

۴۔ بیٹھ کر کھانا کھانا۔کھانے کے لئے بیٹھنے کے ۳ طریقے ہیں

(۱) ایک زانو بیٹھنا (۲) دو زانو بیٹھنا (۳) سفر میں اکڑوں بیٹھنا (شمائل ترمذی)

فائدہ: ایک زانو بیٹھنے سے سیدھے پیر کی ران کا حصہ پیٹ کو لگ جاتا ہے جس سے ضرورت سے زیادہ کھایا نہیں جا سکتا جس سے بدہضمی ہونے کا کوئی ڈر نہیں ہوتا۔دو زانو بیٹھنے سے بھی کھانے والا اتنا ہی کھا سکتا ہے جتنا اس کی صحت کے لئے ضرورت ہے۔اکڑوں بیٹھنے سے اوسط کھانا کھایا جا سکتا ہے' جس سے سفر میں رکاوٹ پیدا ہونے کا کوئی خدشہ نہیں ہے۔

تنبیہ (۱) جانور کھڑے کھڑے کھاتے ہیں۔کھڑے ہو کر کھانے سے حد سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔جو انسان کی صحت کے لئے مضر ہے۔اغذیہ کا مشہور ڈاکٹر بلن کیور آف اٹلی جو ماہر اغذیہ ہے کہتا ہے کہ کھڑے ہو کر کھانے سے نفسیاتی امراض یعنی اپنوں کی پہچان ختم کر دیتا ہے' اور دل اور تلی (Spleen) کے مرض میں مبتلا ہو جاؤ گے۔(سنت نبوی جدید سائنس۔ص:۹۹)

مطلب: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کرنے والوں سے اللہ تعالیٰ محبت کرتا ہے۔

سنت کی عظمت: قَالَ رَسُوْلُ اللّٰہِ صَلَی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم مَن تَمَسَّکَ بِسُنَّتِیْ عِنْدَ فَسَادَ اُمَّتِیْ فَلَہ' اَجْرُہ' مِائَۃَ شَہِیْداً (طبرانی بیہقی)

ترجمہ: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا فسادِ امت کے زمانے میں کوئی ایک سنت کو زندہ کیا تو اسکو ایک سو شہیدوں کا ثواب ملتا ہے پس کھانے پینے اور سونے میں کئی سنتیں بتلائی جا رہی ہیں پس عمل کرو اور دین و دُنیا میں سرخرو ہو جاو۔

کھانے کا طریقہ

ا۔ دونوں ہاتھ پہنچوں سمیت تین دفعہ دھونا اور کلی بھی کرنا منہ کا اگلا حصہ دھونا ہاتھ ہرگز نہ پونچھنا۔ (شمائل ترمذی)

فائدہ: یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ جراثیم سے بچنے کے لئے ہاتھ دھونا لازمی ہے اسی لئے اسلام میں کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کی ہدایت ہے اور ہاتھ دھو کر نہ پونچھنے کی بھی تاکید ہے ورنہ دستی کے جراثیم ہاتھوں میں بھر جائیں گے اور ہاتھ دھونا بے سود ہوگا۔ مغربی معاشرے میں کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کو ضروری نہیں سمجھا جاتا لیکن ہر ڈاکٹر آپریشن سے پہلے مریض کو چھونے سے پہلے اور بعد ضرور ہاتھ دھوتا ہے اس سے اسلامی طریقہ کی مصلحت حکمت اور منفعت ظاہر ہوتی ہے۔

ا۔ **کلی کرنا** کلی کرنے سے منہ کا اندرونی اور بیرونی حصہ پاک و صاف ہو جاتا ہے اور حلق کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

۲۔ **جوتے اتار کر کھانا** (دارمی شریف)

فائدہ: جوتے اتار کر کھانے سے پیروں کو بھی راحت و آرام مل جاتا ہے اور بیٹھنے میں آسانی

کھانے کے آداب

قرآن: یٰبَنِیۡۤ اٰدَمَ خُذُوۡا زِیۡنَتَکُمۡ عِنۡدَ کُلِّ مَسۡجِدٍ وَّ کُلُوۡا وَ اشۡرَبُوۡا

وَ لَا تُسۡرِفُوۡا اِنَّہٗ لَا یُحِبُّ الۡمُسۡرِفِیۡنَ ۝ (اعراف:۳۱)

مطلب: اے اولادِ آدم! مسجدوں میں زیب و زینت کے ساتھ یعنی پاک و صاف ہوکر بہتر لباس (ستر چھپا کر) پہن کر اور خوشبو لگا کر جایا کرو اور کھاؤ اور پیو مگر اسراف (فضول خرچی) نہ کرو کیوں کہ اسراف کرنے والے اور حد سے گذرنے والے اللہ تعالیٰ کو پسند نہیں۔

حکم الٰہی: مندرجہ بالا آیت میں اللہ تعالیٰ کھانے پینے کا حکم دے رہا ہے لہٰذا ہم سب کو ہمارے نبی صلی اللہ علیہ آلہ وسلم کے بتائے ہوئے طریقے پر کھانا چاہئے۔

تشریح: بعض سلف کا قول ہے اس آدھی آیت (کھاؤ پیو اور اسراف نہ کرو) میں ساری طب (حکمت ڈاکٹری) جمع فرمادی (ابن کثیر)

اسلام مکمل دین ہے: رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہم کو مہد سے لے کر لحد تک تمام طریقے عمل کر کے بتلا چکے ہیں۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقے پر زندگی گذارنے سے اللہ تعالیٰ ہم سے محبت کرتا ہے جیسا کہ قرآن میں ہے۔

اِنۡ کُنۡتُمۡ تُحِبُّوۡنَ اللّٰہَ فَاتَّبِعُوۡنِیۡ یُحۡبِبۡکُمُ اللّٰہُ (آل عمران۔۳۱)

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

سیرت پاک پر عمل کیجئے　　　اپنی مشکل کو آپ حل کیجئے

کھانے پینے اور سونے جاگنے کے

اسلامی آداب

سائیٹفک تشریحات کا مجموعہ

مرتبہ

مولانا الحاج غلام نبی شاہ نقشبندی

فون: Cell : 9391349104

ہدیہ -/۱۰

ناشر: شاہ ایجوکیشنل سوسائٹی، حیدرآباد

پتہ: 17-2-1209/13، یاقوت پورہ، حیدرآباد

چہل قدمی کی ہدایت

وَ اسۡتَعِیۡنُوۡا بِالۡغَدۡوَۃِ وَ الرَّوۡحَۃِ وَشَیۡءٍ مِّنَ الدُّلۡجَۃِ۔ (بخاری)

ترجمہ: اور صبح کی چہل قدمی اور شام کی چہل قدمی اور رات کی کچھ چہل قدمی سے مدد لو۔ (بخاری)

فائدہ چہل قدمی سے دوران خون بہتر ہوگا اور صحت بھی بہتر رہے گی۔

(بحوالہ۔صحیح بخاری شریف۔جلد اول۔پارہ (۱)۔کتاب الایمان۔حدیث نمبر 38 صفحہ۔۱۱۔ براویت حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ)

ایک خاص ہدایت کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد نمک، یا سالن چکھ لیا کرو۔ (حدیث شریف)

فائدہ (۲) نمک وغیرہ چکھنے سے لعاب کے غدود سے تازہ لعاب نکل کر منہ میں آجاتا ہے۔ جو معدہ میں پہنچ کر پھیل جاتا ہے جس سے ہاضمہ کا نظام بہتر ہوتا ہے۔ ورنہ بدہضمی ہوجائے گی۔ اور بدہضمی کی چہل قدمی سے دور ہوگی۔ (بحوالہ عالمی ڈاکٹروں اور حکیموں کا قول)

خوش خبری دور حاضر میں ساری دنیا اسلام کی ایک ایک ہدایت سے قائل ہو کر ڈاکٹرس۔ فلاسفرس۔ اور سائنسداں وغیرہ اسلام قبول کر رہے ہیں۔

(بحوالہ: عرب نیوز۔ سیاست نیوز وغیرہ)

اُٹھ کہ اب بزم جہاں کا اور ہی انداز ہے   مشرق و مغرب میں تیرے دور کا آغاز ہے

(علامہ اقبال علیہ الرحمہ)

ساری انسانیت کیلئے اسلام عظیم نعمت ہے اور کامل و اکمل مذہب ہے جو ازل سے جاری ہے اور قیامت تک جاری رہے گا۔ (قرآن شریف)

اسلامی ہدایت کو عمل اور دعوت عمل کے ذریعہ عوام الناس میں عام کرنا ہر مسلمان پر فرض (کفایہ) ہے۔

(بحوالہ (مائدہ۔۳۔نحل۔۱۲۵۔الصّف۔۱۰ وغیرہ)

مٹ گئے مٹتے ہیں مٹ جائنگے اعداء تیرے   نہ مٹا ہے نہ مٹے گا کبھی چرچا تیرا

(فاضل بریلوی علیہ الرحمہ)

کھانے پینے اور سونے جاگنے کے
اسلامی آداب
سائینٹفک تشریحات کا مجموعہ
مرتبہ مولانا الحاج غلام نبی شاہ نقشبندی
ناشر: شاہ ایجوکیشنل سوسائٹی حیدرآباد